IHクッキングヒーター

カンタンご使用ガイド

詳しくは「取扱説明書」をご覧ください。
➔ P.〇〇 このマークは「取扱説明書」の記載ページです。

材質と形状で使える鍋・使えない鍋などを確認する ➔ P.12

使える鍋	使えない鍋	お願い
鍋底に磁石がつくもので底の平らな部分が直径12〜26cmのもの（平な部分）	底がまるい形状	鍋底の水分や汚れ、付着物などは、ふき取ってから使用してください。
底の反りや脚が3mm以下	銅・アルミ・ガラス・陶磁器（土鍋など）直火用魚焼き網 IHで使えると表示しているものも含む	

お知らせ IHヒーターには、財団法人製品安全協会の S IH または S CH·IH マークの付いた鍋をおすすめします。

IHヒーターで使える鍋を確認する ➔ P.13

左・右どちらのIHヒーターでも確認できます。

準備 確認する鍋に水（約200mL）を入れ、IHヒーターの中央に置く

1 電源 切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、**電源ランプを点灯させる**

2 中火 を押し、ランプを点灯させる

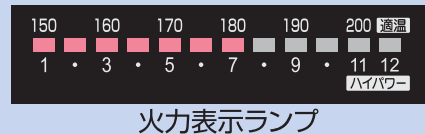
3 切/スタート を押し、**火力表示を見る**

4 確認が終わったら 切/スタート を押し、**通電を切る**

5 続けて使わないときは 電源 切/入 を押し、**電源を切る**

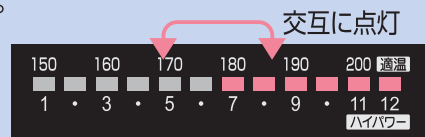
使える鍋・使えない鍋の表示

〇 使える鍋は、火力表示ランプが点灯し、加熱がスタートします。

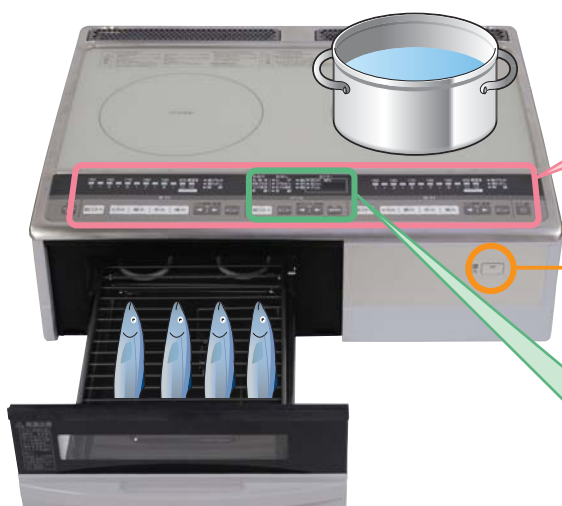
150 160 170 180 190 200 適温
1 3 5 7 9 11 12 ハイパワー

火力表示ランプ

✕ 使えない鍋は、火力表示ランプが交互に点灯します。

交互に点灯

150 160 170 180 190 200 適温
1 3 5 7 9 11 12 ハイパワー

約30秒後にブザーが鳴り、表示が消え自動的に通電を停止します。

IHヒーター・グリルの操作手順

➔ P.16、22

IHヒーターで調理する

準備 材料を入れた鍋をIHヒーターの中央に置く

1 電源 切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、**電源ランプを点灯させる**

2 とろ火 | 弱火 | 中火 | 強火

希望の火力を押し、**ランプを点灯させる**

3 切/スタート を押し、**通電する**

▼

調理する

4 調理が終わったら 切/スタート を押し、**通電を切る**

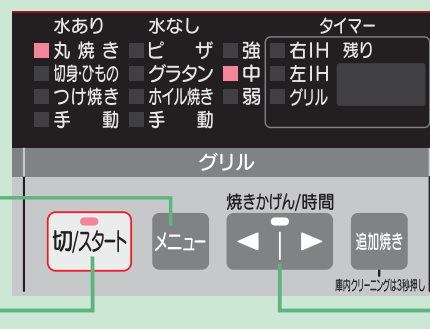
5 続けて使わないときは 電源 切/入 を押し、**電源を切る**

■IHヒーターで揚げものをする ➔ P.18、19

■IHヒーターで保温をする ➔ P.20

■IHヒーターで自動湯わかしをする ➔ P.21

警告

液体を加熱するときは、加熱前にかき混ぜ、調理中は火力を弱めにし、ときどきかき混ぜる(カレー、みそ汁、吸い物、牛乳などの煮物や汁物)
水や調理物を加熱していると突然ふき上げたり、鍋が跳ね上がることがあり、やけどやトッププレートが割れるおそれがあります。

グリルで調理する(自動調理)

魚焼き自動調理では、受皿に水(200mL)を入れる

準備 材料を焼網の上に載せ、グリルドアを確実に閉める

1 電源 切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、**電源ランプを点灯させる**

2 メニュー を押し、**希望のメニューの位置にランプを点灯させる**

3 焼きかげん/時間 ◀ ▶ を押し、**食材に適した焼きかげんを設定する**

4 切/スタート を押し、**通電する**

メロディーが鳴ったら終了です。

▼

焼き色がうすいときは、追加焼きをする ➔ P.26

5 続けて使わないときは 電源 切/入 を押し、**電源を切る**

■グリルで手動調理をする ➔ P.24、26

お願い

●受皿には、アルミホイル・クッキングシート・オーブンシートなどを入れないでください。

上手にお使いいただくためのポイント

電源スイッチは「ピッ」と音がするまで押す

誤ってスイッチに触れたときと区別するため、長め(約1秒)に押さないと電源が入らない構造です。(音と共に電源ランプが点灯)

調理終了後30分で自動的に電源が切れる

待機時での電力節約のため、調理終了後約30分で自動的に電源が切れます。(電源ランプが消灯)
再度使用するときは、電源スイッチを「ピッ」と音がするまで押してください。

加熱具合に合わせて火力(出力)を調節する

同じ火力表示でも鍋の材質や鍋底の大きさなどで火力(出力)が異なります。

	弱い ⟵ 火力が ⟶	強い
鍋の材質は‥‥	非磁性ステンレス(磁石がつかない)	鉄・磁性ステンレス(磁石がつく)
鍋底の大きさは‥‥	直径が小さい	直径が大きい

鍋はヒータの中央に置く

鍋をヒーターの中央から大きくずらしたり、鍋を持ち上げたとき通電を停止します。
(鍋無し自動停止機能)
効率よく加熱するためにも鍋はヒーターの中央に置いてください。

鍋に油を入れるときは注意

IHヒーターは火力が強いので鍋の温度が早く上がります。鍋の温度を上げ過ぎて発火・発煙がないようにしてください。

- 少量の油を予熱するとき
- 予熱の後で油を入れるとき

基本のお手入れ

- ご使用のたびにお手入れしてください。 ➔ P.30〜33
- お手入れは、電源を切り、十分に冷えてから行ってください。

受皿・焼網

とってを両手でしっかり持ち、ゆっくり止まるまで引き出し、手前を少し上に持ち上げながら外す。

- 受皿・焼網は薄めた台所用洗剤(中性)とスポンジで洗う。

魚などの油がたまらないよう、使用の都度掃除をしてください。
続けて使用すると、受皿にたまった油などが加熱され、発火の原因になります。

トッププレート

- **軽い汚れ**
  絞ったふきんでふき取り、その後乾いたふきんでからぶきする。
- **油汚れ**
  台所用洗剤(中性)を薄めて、ふきんにしみ込ませてふき取り、その後乾いたふきんでからぶきする。
- **落ちにくい汚れ**
  クリームタイプのみがき粉を丸めたラップにつけてこすりとる。
- **それでも落ちないときは**
  市販のセラミック用スクレーバーなどで煮こぼれの部分だけを軽く削り落とし、その後よくふき取る。

お知らせ

- ドライバーやフォークなど先の鋭いものや粒子の粗いみがき粉は使わないでください。
- 金属のたわし・スポンジのナイロン面でこすらないでください。
- 酸性・アルカリ性の強い洗剤(漂白剤、住宅用合成洗剤など)は使わないでください。
- しょうゆなどの調味料を放置すると、汚れあとが残ることがあります。
- 鍋底の汚れがトッププレートにつく場合があります。鍋底の汚れも取り除いてください。

魚焼き調理のこつ

水あり メニュー：丸焼き/切身ひもの/つけ焼き/手動
(受皿に水(200mL)を入れて調理します。)

準備

■冷凍してある魚はよく解凍する

●魚の内部が冷たいと中まで火が通りにくく、焼き不足になることがあります。

■塩焼きにする場合の塩の目安は、約180gのさんま4尾に対し、小さじ1 1/3(約8g)くらいふる(魚の重さの1〜2%)

●塩をふる量が多いと、焼き色が濃くなります。お好みにより「焼きかげん」キーで調節してください。

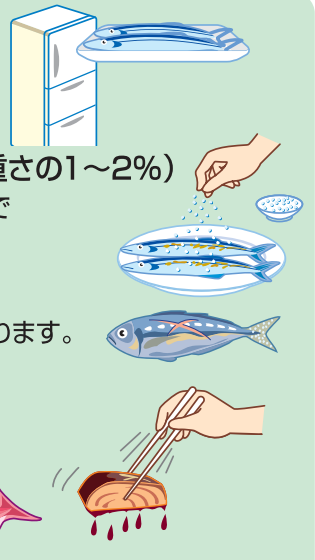
■厚みのある魚は皮に切れ目を入れる

●厚みのある魚は、そのまま焼くと中まで火が通りにくく、焼き不足になることがあります。

■つけ焼きのたれはよく落とす（みそ漬、かす漬けの厚くついているみそやかすは取り除く）

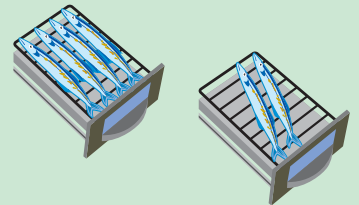
●たれやみそが多くついていると焦げやすくなります。お好みにより「焼きかげん」キーで調節してください。

■焼網よりも大きな魚は、焼網に載る大きさに切る

グリルに入れる

■尾を手前に向ける

●グリルの手前（ドア側）は尾など薄い部分が焦げすぎないように温度を低くしています。

■少量（1尾〜2尾）を焼く場合は魚を斜めに置く

●ヒーターの形状により置く位置で焼き色がつきにくい場合があります。特に少量（1〜2尾）の場合は、斜めに置くとヒーターの熱が均等にあたり、焼き色がつきやすくなります。

魚焼き自動調理の目安

目安を基準にして、大きさや数によって焼きかげんを選んでください。焼き色が薄いときは追加焼きをしてください。

メニュー	つけ焼き			切身・ひもの			丸焼き		
焼きかげん	弱	中	強	弱	中	強	弱	中	強
調理の目安		ぶりのつけ焼き（しょうゆ漬け） [約100g]4切れ (約10〜13分)	さわらの西京漬け（みそ漬け、かす漬け） [約100g]4切れ (約14〜17分)	はたはた [約25g]4尾 (約14〜18分) めざし [約25〜30g]4尾 (約12〜15分) ししゃも [約20g]4尾 (約13〜15分)	さんまの一夜干し [約110g]2枚(約16〜18分) 塩鮭 [約80g]4切れ (約13〜15分) さばの切身 [約80〜100g]5切れ (約16〜20分) あじの開き [約100g]2枚 (約14〜17分)		塩さんま（塩蔵品） [約160g]1〜4尾 (1尾:約11〜15分) (4尾:約13〜16分) はたはた(生) [約30g]4尾 (約12〜16分)	さんまの塩焼き [約180g]1〜4尾 (1尾:約16〜18分) (4尾:約14〜21分) あじの塩焼き [約130g〜180g] 1〜4尾(1尾:約16〜18分) (4尾:約20〜23分) いさき [約230g]2尾 (約18〜23分) 鯛の塩焼き [約200〜400g]1尾 (約15〜20分)	鯛の塩焼き [約400g以上]1尾 (約20〜23分)

※自動調理の焼きあげ強さは、「つけ焼き」＜「切身・ひもの」＜「丸焼き」の順に強くなっています。

[ ]は1尾（切れ・枚）あたりの重さです。( )は調理時間の目安です。

グルメ調理のこつ　水なし

メニュー：ピザ/グラタン/ホイル焼き/手動
(受皿に水を入れないで調理します。)

準備

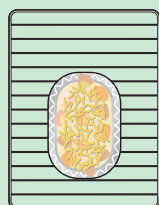
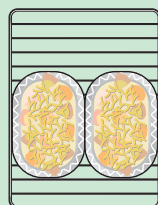
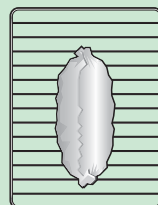
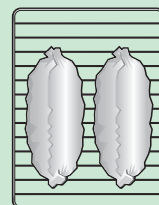
■冷凍食品は冷凍のまま調理する

■冷凍ピザや冷蔵ピザは、包装を外し、アルミホイルをピザのまわりにそって折り曲げてください。

■冷凍グラタンは、包装を外し、アルミケース皿のまま入れる
（電子レンジ用のプラスチック容器の冷凍グラタンは、焼くことができません。）

■焼き豚などの中まで火をとおすメニューは、食材の厚さを4cm以下にする

グリルに入れる

■グリルへの置き方は下図のように載せてください。

グルメ自動調理の目安

目安を基準にして、大きさや数によって焼きかげんを選んでください。焼き色が薄いときは追加焼きをしてください。

メニュー	ピザ			グラタン			ホイル焼き		
焼きかげん	弱	中	強	弱	中	強	弱	中	強
調理の目安		冷凍ピザ [1枚 直径約18cm 約220g] 1枚 (約14～19分) 冷蔵ピザ [1枚 直径約18cm 約220g] 1枚 (約10～16分) 手作りピザ [1枚 直径約18cm 約200g] 1枚 (約14～19分)			冷凍グラタン [1皿 約240g] 2皿 (約18～22分)		鶏手羽先のつけ焼き [1本 約60g] 6～8本(約18～22分) ピリ辛ウィング [1本 約60g] 6～8本(約19～21分)	鮭のホイル焼き [1個 約150g] 1～2個(約19～21分) ローストビーフ [1本 約300g] 1本(約16～20分)	鶏のハーブ焼き [1枚 約250g] 1～2枚 (約18～23分) 焼き豚 [1本 約150g] 1本 (直径3～4cm) (約21～23分)

※自動調理の焼きあげ強さは、「ピザ」＜「グラタン」＜「ホイル焼き」の順に強くなっています。

[　]は1枚(皿・本)あたりの重さです。(　)は調理時間の目安です。

お困りのときは

修理を依頼される前に、次の点をもう一度お調べください。

詳しくは取扱説明書をご覧ください。 → P.34〜36

現　象	原　因
通電しない。 → P.34	●専用ブレーカーが切れていませんか。 ●電源が切れていませんか。(電源ランプが消えている) ・電源を「ピッ」と音がするまで押してください。(電源ランプが点灯します) ・電源を入れても約30分間放置すると自動的に電源が切れます。 ●チャイルドロックが設定されていませんか。 ●左・右IHヒーターで使える鍋を使用していますか。
鍋底の直径が小さかったり、鍋底が反っている鍋は、火力が弱くなることがある。 → P.34	●ホーロー鍋やステンレス鍋については、鍋底の直径が12〜26cmのもので、鍋底の反りが3mm以下のものをご使用ください。
左・右IHヒーターで火力が違う。 → P.35	●同じ火力、同じ鍋でも、IHヒーターごとに火力の異なる場合があります。また小さい鍋では、通電できる場合とできない場合があります。
本体から音がする。 → P.35	●電源を入・切すると、内部電気部品のスイッチの作動音がします。 ●本体内部冷却のために、冷却ファンが約2分間回ることがあります。異常ではありません。ファンは自動的に止まります。
左・右IHヒーターで使用中に鍋から、音がする。 → P.36	●底が薄い鍋や多層鍋、ホーローの密着が良くない鉄ホーローなど鍋の種類によっては音(ジー音、カチカチ音)や共鳴音(キーン音、キューン音)が発生することがあります。これは磁力線により、鍋自体が振動するためで異常ではありません。
グリルの排気カバーから出た水蒸気が壁面に結露することがある。 → P.35	●調理時に吸・排気カバーから出る水蒸気などが壁面につき、水滴になることがありますので、ふきんなどでふき取ってください。
グリルで魚を焼いたときに、排気口部やグリルドアのすき間から煙や水蒸気が漏れる場合がある。 → P.36	●グリル庫内の排気部には、煙やにおいを抑える触媒機能が入っていますが、魚などの調理物から多量の煙が発生した場合は、触媒の能力を超えて排気口部やグリルドアのすき間から漏れることがありますが故障ではありません。

お願い

土鍋やガラス鍋、直火用魚焼き器は使わないでください。 → P.9	●「IHで使える」と表示している土鍋やガラス鍋、直火用魚焼き器などでも、形状によってはクッキングヒーターが故障したり、鍋が割れたりする場合がありますので、使わないでください。 ● IHヒーターには、財団法人製品安全協会の SG IH または SG CH·IH マークの付いた鍋をおすすめします。